

URLAUBS träume

TIPPS FÜR DIE SCHÖNSTEN TAGE IM JAHR **TEIL 1**

Es sind diese ganz speziellen Wochen im Jahr. Zwei, vielleicht drei, manchmal bleibt's auch nur bei einer. Sie bieten uns eine Ahnung von Freiheit, Unbeschwertheit. Das Meer, die Berge, der Himmel – und wir. Gerade in einer Zweier-Beziehung sollte sich in dieser Zeit auch die ursprüngliche Romantik, die Leidenschaft der frühen Tage, wieder einstellen. Befreit vom grauen Alltag finden wir zur totalen Harmonie, paradiesisch quasi, nur sexier. So die Theorie. Aber die kalte Realität der Statistik weist ausgerechnet nach der Urlaubs-Saison regelmäßig ein absolu-

tes Scheidungs-Hoch aus. Und oft sieht man selbst, wie unterm Nachbarschirm oder am Nebentisch der Beziehungskisten-deckel nicht mehr schließt. Weil sich drinnen so viel Gerümpel angesammelt hat, dass Frust und Ärger, Gereiztheit und Enttäuschung sich nicht mehr verbergen lassen. Eisiges Schweigen, das dem Partner auch bei 40 Grad die Gänsehaut über den Rücken jagen soll. Verbissenes Wellenbeobachten, als ob irgendwo am Horizont doch ein Rettungsschiff auftauchen müsste, trifft auf grimmiges Bierflaschenfesthalten. →

zeit zu

Frischzellenkur für die Liebe – oder Endstation Sehnsucht? Damit die Ferien halten, was die Vorfremde verspricht, bat die *freizeit* die besten Experten um Rat. Im ersten Teil der Serie: Was Paare tun können, um den Urlaub nicht zur Beziehungsfalle werden zu lassen.

von andreas russ

zeit



Die freizeit traf die Paar-Therapeuten Sabine und Roland Bösel zu einem Gespräch über Ferien und Partnerschaft – und wie man das Beste daraus macht.

freizeit: Wie kann man sicher stellen, dass der geplante Traumurlaub auch wirklich einer wird?

Bösel & Bösel: Grundlegend ist, dass das Reiseziel und die Art, den Urlaub zu verbringen, den Wünschen und Vorstellungen beider Partner entsprechen. Wobei hier nötigenfalls beide Kompromissbereitschaft zeigen sollten. Aber das sollte man heute eigentlich voraussetzen.

Dennoch sieht man Paare oft schon nach wenigen Tagen streiten. Woran liegt das? Man hat Zeit, ist an einem Ort, den man sich gemeinsam ausgesucht hat...

Die Erwartungshaltung an diese zwei Wochen ist besonders hoch. Gerade auf der Gefühlsebene. Wenn sich dann nicht alles sofort so entwickelt wie erhofft, kommt es auch schon in den ersten Tagen zum Konflikt. Auslöser kann etwas Unerhebliches sein, eine Unachtsamkeit beim Autofahren, ein falsches Getränk, die viel langsamere Schlange an der Museumskasse, in der sich der Partner unbedingt einreihen wollte. „Was geht denn da ab, dass die aus so einem Grund streiten?“, fragt man sich da als zufälliger Beobachter. Aber es ist natürlich nur ein Nebenschauplatz auf dem da gekämpft wird. Weil der eigentliche Konflikt zu „heiß“ ist, es um grundlegende, wahrhaftige Gefühle geht.

Also einer hat ein Problem, das er unbedingt lösen will – und der andere sabotiert?

Im Endeffekt sieht es so aus – aber meist haben beide schon dasselbe Ziel. Denn natürlich wollen beide eine erfüllte, harmonische Beziehung – und einen schönen Urlaub. Niemand versucht bewusst, seine eigenen Ferien zu zerstören. Das läuft unterbewusst ab, genau wie die oben erwähnte „Verschiebung“.

Und warum ausgerechnet im Urlaub?

Im Alltag gibt's immer gute Ausweichmöglichkeiten vor schwelenden Konflikten. Arbeit, Verpflichtungen, Freunde, Kinder. Auch deshalb werden grundlegende Wünsche und Bedürfnisse in die Urlaubswochen gepackt. Da ist dann endlich Zeit, denkt man sich, da können wir über alles reden, finden wieder/enger/besser zueinander. Im Grunde besteht dieser Wunsch bei beiden Partnern. Nur die Herangehensweise ist oft sehr unterschiedlich.

Können Sie dazu ein konkreteres Beispiel geben?

Natürlich. Zwei Partner, A und B, sind seit einigen Jahren zusammen. Beide fühlen, dass ihnen im Alltag zu wenig Zeit für Nähe bleibt, worunter auch ihre sexuelle Beziehung leidet. Der Urlaub scheint ihnen die ideale Zeit, um Dinge wieder in Ordnung zu bringen, zu Harmonie und Nähe zurückzufinden. Doch während A vom ersten Tag an auf lange Gespräche hofft, will sich B Zeit lassen. B geht Tauchen, A liegt ungeduldig am Strand, B spürt Druck, will einer überstürzten Aussprache ausweichen und bleibt am Abend lieber länger im Café sitzen, um sich mit Urlaubsfreunden zu unterhalten. A wird sauer, weil von B nichts kommt, B versteht den Ärger nicht

und rückt noch weiter weg. Hagelsturm und Schildkröte, so nennen wir diese Partnerschafts-Typen. Der Hagelsturm reagiert im Stressfall mit Energieausschüttung, während sich die Schildkröte zurückzieht oder erstarrt. Das passiert unbewusst, darum sollten im Stress keine großen Entscheidungen getroffen werden, weil wir Menschen eher reaktiv handeln.“

Wie entstehen diese beiden Typen?

Da begeben wir uns jetzt schon weit auf psychotherapeutisches Terrain. Nur so viel: Die Weichen für viele unserer Verhaltensmuster werden in Kindheit und Jugend gestellt. Wenn Hausaufgaben konsequent der Grund sind, warum man seinem Wunsch zu spielen nicht erfüllen kann, wird das später eventuell dazu führen, dass die Alarmglocken läuten, sobald man glaubt, vom Partner unter Druck gesetzt zu werden. Das eigentlich selbst gewollte Gespräch wird dann hinausgezögert, sogar Sex kann so zur Pflicht – und dementsprechend verweigert – werden. Oft imitieren wir in unserem Verhalten auch die eigenen Eltern, den nörgelnden Vater, die schweigende Mutter. Was die Probleme verstärkt, denn man wird für den Partner ja nicht liebenswerter oder erotischer, wenn man zu seiner eigenen Mutter oder seinem Vater wird. Aber leider ist es so, dass Dinge, die mit den Eltern, also in unserer ersten echten „Beziehung“, ungeklärt geblieben sind, in die nächste Beziehung mitgeschleppt werden. Und in die nächste...

So kommt es immer wieder zu den gleichen Fehlern?

Ja – und das hört man doch oft, dass jemand immer wieder beim gleichen Typ Mann/Frau landet, mit den gleichen Verhaltensweisen, die früher oder später stören. Oder beim genauen Gegenteil, was die Sache auch nicht leichter macht. Weil wir auch hier mit Verhaltensweisen reagieren und kämpfen, die leider nicht zum eigenen Wunsch führen, sondern das Problem verstärken. Da wird's eben Zeit sich zu fragen: „Was läuft eigentlich bei mir ab?“ Es kann ja nicht immer nur am Partner liegen. Außerdem kann meine Verhaltensweisen leichter ändern als meinen Partner. Ich muss sie nur wahrhaben wollen.

Ein wichtiger Schritt in Richtung „schöner Urlaub“?

Ein wesentlicher. Wer seinen eigenen Anteil am Problem erkennt, kann genau dort mit Veränderungen ansetzen. Wenn B erkennt, dass er A im Stich lässt, wenn er den ganzen Tag tauchen oder surfen geht, wird er sich auch fragen, warum er das tut, wovor er wegläuft. Und A müsste sich klar werden, dass nicht alles am ersten Tag ausgesprochen werden muss, weil eines der wichtigsten Dinge, die ein Urlaub uns bietet, die Zeit ist, die wir füreinander haben. Aber nur wenn's nicht gleich hagelt, kommt die Schildkröte auch wieder aus ihrem Panzer. Und dann kann man die Ferien wirklich gemeinsam verbringen.

www.boesels.at

SCHÖNE ZEIT!

5 SCHRITTE ZUM URLAUBS-GLÜCK

- 1 Lassen Sie im Urlaub die Dinge einfach mal auf sich zukommen, anstatt ihn mit allzu großen Erwartungen zu belasten. Zeit ist einer der wichtigsten Faktoren, die der Urlaub bietet.
- 2 Nutzen Sie die Tage, um sich einmal selbst zu beobachten. Sind Sie Hagelsturm oder Schildkröte? (siehe Text)
- 3 Brechen Sie in Beziehungsangelegenheiten nichts übers Knie. Üben Sie keinen zu großen Druck auf Ihren Partner – und sich selbst – aus.
- 4 Lassen Sie Nähe zu. Flüchten Sie nicht in andauernde sportliche oder gesellschaftliche Aktivitäten.
- 5 Anstatt zu versuchen, Ihren Partner zurechtzubiegen, fragen Sie sich lieber selbst, warum Sie sich ausgerechnet jetzt durch ihn genervt/enttäuscht/beleidigt fühlen.

Lesen Sie bitte nächste Woche: Urlaub mit Kindern – aber ohne Stress.



freizeit/freizeit/unbenannt - # 70 # - 23.05.2009 gedruckt am 28.05.2009 10:07:41 von aruss

Ein königliches Partnerangebot.
Gemeinsam günstiger abheben – zu einer Vielzahl an Destinationen.

Class	Preis/Person
Economy Class	
Dubai	EUR 490
Bangkok	EUR 550
Johannesburg/Kapstadt	EUR 560
Business Class	
Dubai	EUR 850
Singapur	EUR 850
Shanghai/Peking	EUR 1700
First Class	
Dubai	EUR 2050
Dubai/Rahowai	EUR 2450
Singapur/Melbourne	EUR 2800

Die Gültigkeit von Preisen, unterliegt bestimmten Anwendungsbedingungen und variiert nach Individuum oder Team- und Ticketbuchung.

Fly Emirates. Keep discovering.

FALKENSTEINER
Hotels & Residences
Welcome Home!

Genuss²

Die Seele baumeln lassen, Erholung und Entspannung spüren und den Alltag vergessen... Das erleben Sie in den beiden neuen Falkensteiner Hotels. Ob im Mühlviertel durch die Neuinterpretation der Kneippschen "5 Elemente des Wohlbefindens" oder im Steirischen Thermenland durch die Steirische Natur-Wellness. Wohlfühlen und Entspannung garantiert!

<p>Frühlingsgefühle im Hotel & Spa Bad Waltersdorf *****</p> <p>3 Nächte im DZ inkl. HP (Frühstücksbuffet und 5-Gang-Wahlmenü) PLUS 1x AlphaLiegenbehandlung (30 min) und freie Benutzung des Acquapura SPA auf 2.300 m²</p> <p>* 01.05. - 30.07.09</p> <p>ab € 215,- p.P. im DZ</p>	<p>Wellness-Schnuppern im Hotel & Spa Bad Leonfelden *****</p> <p>2 Nächte im DZ inkl. HP (Frühstücksbuffet und 5-Gang-Wahlmenü) PLUS € 10,- Wellnessgutschein und freie Benutzung des Acquapura SPA auf 2.000 m²</p> <p>* 01.06. - 01.08.09</p> <p>ab € 119,- p.P. im DZ</p>
---	--

Neueröffnungen Mai/Juni 09! Nähere Informationen unter:
info@falkensteiner.com, Tel. +43/(0)1/605 40-20, www.falkensteiner.com

100 internationale Anreisestrecken sind über 100 Flugziele. Nähere Informationen bei Ihren Reisebüro- oder Emirates-Verkaufsstellen unter emirates.at und Tel. 0049 2000 6000. Die Tarife gelten ab 16.05.2009, unterliegen bestimmten Anwendungsbedingungen und variieren nach Individuum oder Team- und Ticketbuchung.